



# 給食だより 6月



## よていこんだて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子  
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト  
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。  
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)  
※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成29年度  
みしま中央保育園

	月	火	水	木	金
<b>昼食</b> ◎◎◎◎* ◎◎◎◎* ◎◎◎◎* ◎◎◎◎* <b>食事前に、必ず手を洗いましょう</b> シメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても美味しいですね。 				ごはん 青菜のみそ汁 白身魚の香味ソース 浅漬け 321kcal	ごはん ツナっぱふりかけ 玉ねぎのみそ汁 揚げ豚のきのこソース 410kcal
午後おやつ	 ◎◎◎◎* ◎◎◎◎* ◎◎◎◎* ◎◎◎◎*			スキムミルク ★手作りシリアル	麦茶 ビスケット
<b>昼食</b> 5 ごはん ふりかけ 豆腐のみそ汁 肉じゃが おひたし 414kcal	6 きんぴらどん かき玉スープ わかめサラダ 374kcal	7 ごはん とん汁 さけのごまだれ ミニトマト 395kcal	8 冷やし中華 ポテトサラダ くだもの 466kcal	9 ホットドック オニオンスープ トマトサラダ 329kcal	
午後おやつ	麦茶 ★フルーツポンチ	麦茶 くだもの	麦茶 おせんべい	スキムミルク ★ぶどうパン	麦茶 ミニゼリー
<b>昼食</b> 12 ゆかりごはん なめこのみそ汁 ハンバーグ フレンチサラダ 437kcal	13 ごはん 白玉のみそ汁 鶏鶏のパーベキューソース カリコリきゅうり 337kcal	14 ごはん 豆腐のみそ汁 サバの照り焼き もやしのおかか和え 279kcal	15 ミートソース スパゲッティ さっぱり和え くだもの 340kcal	16 カレーライス チーズサラダ くだもの 463kcal	
午後おやつ	麦茶 ポッキンアイス	スキムミルク ビスケット	麦茶 ★フルーツヨーグルト	麦茶 ★メロンパン	麦茶 おせんべい
<b>昼食</b> 19 ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉とじゃがいもの さっぱり煮 おひたし 388kcal	20 ごはん わかめのみそ汁 さけのおろしソース ゆで野菜 352kcal	21 親子丼 きのこのみそ汁 浅漬け 373kcal	22 冷やしうどん ちくわの磯部揚げ ささみサラダ くだもの 352kcal	23 ごはん なすのみそ汁 ハムカツ ひじき煮 364kcal	
午後おやつ	麦茶 プルーン	スキムミルク くだもの	麦茶 ビスケット	麦茶 ★クラッシュゼリー	麦茶 ★ジャムロール
<b>昼食</b> 26 ビビンバ わかめスープ 中華きゅうり 413kcal	27 昆布の炊き込みごはん もやしのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 446kcal	28 かみなりコゴロウランチ  誕生会	29 ごはん 大根のみそ汁 からあげ ツナサラダ 526kcal	30 ネバトロうどん 切干大根煮 くだもの 433kcal	
午後おやつ	麦茶 シャーベット	スキムミルクココア おせんべい	麦茶 ゼリー	麦茶 ★ぐるぐるパン	麦茶 チーズ



## 6月食育だより

6月4～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて



5月2日 アンパンマンかぶとクッキー  
子どもたちは大きいアンパンマンクッキーを前にニコニコで、とても美味しそうに食べていました。